

# ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Тема 5

# ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ:

- Утренняя гигиеническая гимнастика
- Упражнения в течении (рабочего) учебного дня
- Самостоятельные тренировочные занятия

- **Утренняя гигиеническая гимнастика:**
- **Зарядка** — (син. гимнастика гигиеническая утренняя) комплекс физических упражнений, выполняемый утром после сна с целью повышения общего тонуса организма.



## ⦿ Задачи УГ:

- ⦿ «разбудить» организм;
- ⦿ активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма,
- ⦿ стимулировать работу внутренних органов и органов чувств,
- ⦿ способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

- Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями и упражнения на выносливость (длительный бег до утомления).
- Упражнения для утренней гимнастики должны быть простыми и легкими.

Продолжительность проведения  
УГ составляет по времени от 7 до  
20 минут.

УГ должна сочетаться с  
самомассажем и закаливанием.



- Упражнения в течение рабочего (учебного) дня:
- Нацелены на концентрацию внимания. Восприятия учебного материала, предупреждение и снятие умственного утомления, поддержания работоспособности.



- ◎ Для выполнения упражнений в течении учебного дня можно использовать:
  
- ◎ 1. Статические изометрические упражнения.
  
- ◎ 2. Простые динамические упражнения (вращения, повороты, наклоны).

## ◎ **Самостоятельные тренировочные занятия:**

- ◎ **Это система – организации занятий физическими упражнениями, обусловленная задачами необходимого для жизнедеятельности человека объема двигательной активности и их содержанием.**

- Рекомендуется заниматься самостоятельно от 2 до 7 раз в неделю от 1,5 до 2 часов.
- Занятия меньше 2 раз в неделю не несут ни какого положительного оздоровительного эффекта, так как не способствуют повышению уровня тренированности организма.



○ При планировании самостоятельных занятий необходимо учитывать, всесторонность развития всех физических качеств. (сила, гибкость выносливость быстрота и т.д.)

⦿ В занятии выделяют три составных части:

⦿ 1 подготовительная часть

⦿ 2. основная часть

⦿ 3. заключительная часть

- Подготовительная часть занятия

- **Цель:** подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия.

## ⦿ *Задачи:*

- ⦿ - обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психического настроения на занятие;
- ⦿ - активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;
- ⦿ - обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности;

⦿ Разминка делиться  
на общую и специальную:

⦿ Общая разминка представляет собой набор простых упражнений направленных на активизацию функции мышечной, сердечно-сосудистой и других систем организма, обеспечивающих двигательную деятельность.

- **Задача специальной разминки -**
- углубленная подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия.



- ◎ Основная часть занятия,
- ◎ направлена на решение одной главной задачи, строится чаще всего по закономерностям углубленного разучивания сложных двигательных действий либо по закономерностям обеспечения достаточного значительного тренировочного эффекта.

## ○ **Заключительная часть занятия**

- **Задачи:** обеспечить постепенный переход от напряжения и возбуждения, вызванных занятиями во второй части урока, к относительно спокойному состоянию; подведение итогов занятия.



- ◎ Способы выполнения упражнений на занятиях физической культурой:
  
- ◎ 1. Раздельный
- ◎ 2. Поточный
- ◎ 3. Игровой
- ◎ 4. Проходной

# **САМОКОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

◎ Самоконтроль -

- ◎ регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.

## ○ Задачи самоконтроля:

- Расширить знания о физическом развитии.
- Приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки.
- Ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля.
- Определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы корректировать нагрузку при занятиях физической культурой и спортом.

# Самоконтроль включает в себя

учет  
субъективных  
показателей  
(сон, аппетит,  
настроение,  
потливость,  
желание  
тренироваться и  
др.)

данные объективных  
исследований (ЧСС,  
масса тела, ЧД,  
кистевая и станова  
динамометрия и др.)

простые  
общедоступные  
наблюдения



- Основным объективным критерием переносимости и эффективности тренировки является частота сердечных сокращений (ЧСС).
- Величина ЧСС, полученная за первые 10 с после окончания нагрузки, характеризует ее интенсивность. Она не должна превышать средних значений для данного возраста и уровня тренированности.

Возраст, лет	Интенсивность по ЧСС, удар/мин		
	малая	средняя	большая
17-30	130	150	160
31-40	120	140	150
41-50	110	120	140
51-55	100	115	135
56-60	95	110	130

- ⦿ Например, если до начала бега пульс был 60 уд/мин, то в случае адекватности нагрузки через 1 ч после финиша он должен быть не более 72 уд/мин.

- Вегетативный индекс Кердо предложил высчитывать индекс по формуле
  - $ИК = Д / П$ ,
- где Д - диастолическое давление,
- П - пульс.
  
- Показатель используемый для оценки состояния вегетативной нервной системы.

Важным показателем функции дыхания является **жизненная ёмкость лёгких** - объём воздуха, полученный при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха.

- В среднем у мужчин он составляет 3,5-5 литров, у женщин - 2,5-4 литра.

## ○ проба Штанге

- Сделать вдох, затем глубокий выдох, снова вдох, задержать дыхание, по секундомеру фиксируя время задержки дыхания.
- Хорошо натренированные люди могут задержать дыхание на 1-2 минуты.

### Примерная форма ведения дневника самоконтроля.

Объективные и субъективные данные	Дата		
	20.09....г.	21.09....г.	22.09....г.
1. Самочувствие	Хорошее	Хорошее	Небольшая усталость, вялость.
2. Сон	8 ч. хороший	8 ч. хороший	7 ч. беспокойный
3. Аппетит	Хороший	Хороший	Удовлетворит.
4. Пульс в минуту: лежа стоя разница до тренировки после тренировки	62 удар/мин 72 удар/мин 10 удар/мин 60 удар/мин 72 удар/мин	62 удар/мин 72 удар/мин 10 удар/мин 60 удар/мин 75 удар/мин	68 удар/мин 82 удар/мин 14 удар/мин 90 удар/мин 108 удар/мин
5. Масса тела	65 кг	64,5 кг	65,6 кг
6. Тренировочные нагрузки	Ускорения 8x30м Бег 100м, темпов. Бег 6x200м	Нет	Ускорения 8x30м Бег 100м Равномерн. бег 12 мин
7. Нарушение режима	Нет	Был на дне рождения, выпил	Нет
8. Болевые ощущения	То же.	Нет	Тупая боль в области печени.
9. Спортивные результаты	Бег 100м за 14,2 с	То же	Бег 100м за 14,8 с

◎ Спасибо за внимание